

الرِّهابُ الاجتماعي

أ.د. محمد محمود كالو – جامعة أديامان





الرهاب (PHOBIA) كلمة مشتقة من الكلمة الإغريقية (PHOBOS) وتعني الفزع والرعب والفرار، ويعرِّفه " آيزنك EYSENCK" بأنه: خوف غير عادي، وهو إما خوف من شيء أو من موقف لا يعتبر في العادة مخيفاً مثل المصاعد، أو خوف شديد بشكل غير عادي من شيء أو من موقف يثير عادة شيئاً من الخوف عند معظم الناس كالجراحة، وطب الأسنان.

أما مصطلح الرهاب الاجتماعي (SOCIAL PHOBIA) فهو تعبير علمي ومصطلح في الطب النفسي، ويقابله عدد من التسميات مثل الخوف الاجتماعي، القلق الاجتماعي.

ويمكن تعريف الرهاب الاجتماعي بأنه: اضطراب نفسي يعاني منه الفرد، يظهر في تجنبه للمواقف الاجتماعية قدر الإمكان، حيث إنه يشعر بالارتباك والانزعاج ونقص في حضور الآخرين، كما أنه يخشى من التقييم السلبي من طرفهم.

وتعرِّف منظمة الصحة العالمية (OMS) الرهاب الاجتماعي بأنه: اضطراب يبدأ غالبًا في مرحلة المراهقة، ويتمركز حول الخوف من نظرة الآخرين ويؤدي إلى تجنب المواقف الاجتماعية، ويبدو الرهاب الاجتماعي في أعراض نفسية أو سلوكية أو فسيولوجية، وتظهر في مواقف اجتماعية معينة.

نبذة تاريخية عن الرهاب الاجتماعي:

لقد ظهر أول وصف لمفهوم الرهاب الاجتماعي في نهاية القرن التاسع عشر، بعدما كانت هناك مصطلحات أخرى متداولة منها الخجل المرضي، والخوف من الاحمرار أمام الناس.

ويعتبر "جانيه JANET" من أوائل الأطباء الذين اقترحوا تقسيم الرهاب ولايزال تقسيمه يستعمل إلى الآن، ففي عام (1903) ذكر في أحد مؤلفاته والذي عنوانه "الوسواس والطب العقلي"، حيث عرض فيه تصنيفًا منظمًا للرهاب وهو: رهاب الأشياء، رهاب الوضعيات، رهاب الأفكار، الرهاب الجسدي، وبعد هذا التصنيف ظهر مفهوم الرهاب الاجتماعي مقترنًا بمصطلح رهاب الوضعيات وهذا لأول مرة حسب جانيه. وفي سنة (1957) تم إعادة مفهوم الرهاب الاجتماعي من طرف الإنجليزي "ديكسون" حيث نشر اختبارًا يستطيع تقدير الرهاب الاجتماعي.

ثم ظهر هذا المفهوم بوضوح في الستينات في الولايات المتحدة الأمريكية.

وظل المجتمع العلمي لا يعترف بالرهاب الاجتماعي كاضطراب مستقل حتى عام (1980) عندما أقرت الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين أن اضطراب الرهاب الاجتماعي هو تشخيص منفرد عن بقية أنواع الرهاب الأخرى.

وتشير الدراسات إلى أن الرهاب الاجتماعي يبدأ عادة في نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة المراهقة، وفي معظم الدراسات التي أجريت في أغلب دول العالم كان متوسط بداية الاضطراب ما بين الثالثة عشر والرابعة والعشرين، ويندر أن يصاب الشخص بالرهاب الاجتماعي بعد سن الخامسة والعشرين، كما أكدت دراسة قامت بها مجموعة من الأطباء من (جامعة براون) بأنه كلما بدأ المرض مبكرًا، كلما كان مآله أسوأ.

أما أعراض الرهاب الاجتماعي، فأشهر المواقف التي تظهر فيها هذه الأعراض، عند إلقاء كلمة أمام جمهور من الناس، أو التحدث أمام مجموعة ممن لا يعرفهم، وفي المقابلة الشخصية، والامتحانات الشفوية، والمناسبات الاجتماعية كالأفراح والحفلات، وزيارة الأرحام والمرضى.

وتقسم أعراض الرهاب الاجتماعي إلى قسمين:

الأعراض الفسيولوجية: وأبرز أعراضها: احمرار الوجه، رعشة في اليدين، الغثيان، التعرق الشديد، تلعثم الكلام، وجفاف الريق، مغص البطن، تسارع نبضات القلب واضطراب التنفس، ارتجاف الأطراف وشد العضلات، الحاجة المفاجئة في النهاية للحمَّام.

وأبرز الأعراض النفسية: الحساسية المفرطة، الخوف من التقويم السلبي وخشية الآخرين، تجنب المواقف المفضية للقلق، الكرب أو الضيق الانفعالي، مصاعب واضحة في الاتصال أو التخاطب، تجنب أي موقف اجتماعي، الارتباك الزائد أثناء المقابلات. وفي الحقيقة لا أحد يملك مناعة ضد الرهاب الاجتماعي، فاحتمالات إصابة أي واحد واردةٌ في أي لحظة، وتدل الدراسات العيادية أن حالات الرهاب الاجتماعي تنتشر أكثر في الطبقات المثقفة والميسورة ماديًا، وقد يرتبط ذلك بالقدرة على طلب العلاج، وتوفر الإمكانيات.

وفي المجتمعات النامية ودول العالم الثالث ربما يكون انتشار حالات الرهاب الاجتماعي أكثر، ويعود ذلك إلى عدم احترام الإنسان، وانعدام فرص التعبير عن الذات مقارنة بالغرب.

ويرى "شابمان CHAPMAN" أن الرهاب الاجتماعي أكثر انتشاراً بين الإناث عن الذكور، إذ تتراوح النسبة بين (3) من الإناث إلى (2) من الذكور، وتكون المعدلات عادة أعلى بين الأفراد الأصغر سنًا، وغير المتزوجين، والأقل تعليمًا، والذين ليس لديهم عمل ثابت.

وقد نشرت في السويد جريدة "اكسبريسن-ESC" PRESSENاليومية، موضوع الرهاب الاجتماعي لدى السويديين في عددها الصادر في 12أكتوبر2004 إحصائيات ودراسات، فأوردت الجريدة بأن (13-15%) من الشعب السويدي يعاني من الرهاب الاجتماعي.

أما في العالم العربي فقد ذكرت دراسة في السعودية سنة (1990) والتي أوضحت أن نسبة من يعانون من الرهاب الاجتماعي تبلغ (79%) من اضطرابات الخوف، كما كشفت دراسة متخصصة أن (3.9%) من طلبة الجامعة الأردنية يعانون من أعراض الرهاب الاجتماعي، أما في مصر وسورية فربما يكون الرهاب الاجتماعي أكثر الاضطرابات النفسية انتشارًا بين الشباب، نتيجة الظروف الاجتماعية والاقتصادية الصعبة ولاسيما في السنوات الأخيرة.

ومن النصائح والإرشادات لحل مشكلة الرهاب الاجتماعي ما يلي:

أولاً: توثيق العلاقة بالله تعالى، فهو سبحانه من يمنح الدَّعْم النفسي الحقيقي، وذاك عن طريق:

. الالتزام بورْدٍ لقراءة القرآن وحفظه وتدبُّره، والالتزام بالأذكار المأثورة، والإكثار من الاستغفار، لما للذكر من آثار طيبة على النفس، وما تبعثه من السكينة والطمأنينة والراحة النفسية، والشعور بالسعادة مصداقاً لقوله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28].

. المواظبة على أداء الصلوات المفروضة في وقتها، والحِفاظ على حضور صلاة الجماعة في المسجد، وبهذا ينكسر أول حاجز للعزلة، وهو أنجع علاج للرهاب، ومواجهة الخوف والهلع والقلق، مصداقاً لقوله تعالى: ﴿إِنَّ الْإِنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا. إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا. وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا. إِلَّا الْمُصَلِّينَ. الَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ﴾ [المعارج:19-23].

. الالتزام بما أوصى به الحقُّ سبحانه وتعالى نبيَّه صلى الله عليه وسلم، حيث أرشده إلى الإكثار من التسبيح والسجود لما في ذلك من الخير والسعادة وانشراح الصدر، قال الله تعالى: ﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ. فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ. وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ﴾ [الحجر:97-99].

ثانياً: تعويد النفس على المواجهة ومقاومة الأفكار الخاطئة التي تسبب القلق، حتى ينفصل عن ذاك الخطاب الداخلي والتَّخَيُّلات التشاؤمية التي تجعل المصاب يشعر بالخوف من التواصل مع الآخرين، والتي تُصَوِّر المَشاهد في الواقع قبل حُدوثِها بخِلافَ الحقيقة.

ثالثاً: ينبغي الأخذ بالأسباب وزيارة الطبيب المختص، واستخدام العلاج بالجلسات النفسية مع العلاج الدوائي.

وختاماً: الشجاعة نعمة عظيمة، والْمُؤْمِنُ القَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إلى اللهِ مِنَ المُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وفي كُلٍّ خَيْرٌ، ومن ملأ قلبه باليقين والخوف من الله تعالى، فقدْ فَقَدَ كل شعور بالضعف والقلق والهزيمة.